

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

±

Возрастная группа	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
I ступень (6-8 лет)	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15	
II ступень (9-10 лет)	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50	
III ступень (11-12 лет)	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05	
IV ступень (13-15 лет)	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05	
V ступень (16-17 лет)	Плавание на 50 м (мин, с)	Юноши			Девушки			
		Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10	
VI ступень (18-29 лет)	Плавание на 50 м (мин, с)	Мужчины						
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			
		Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43	
		Женщины						
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			
		Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14	
VII ступень (30 до 39 лет)	Плавание на 50 м (мин, с)	Мужчины						
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет			
		Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48	
		Женщины						
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет			
		Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30	
VIII ступень (40 до 49 лет)	Плавание без учета времени (м)	Мужчины			Женщины			
		от 40 до 44 лет		от 45 до 49 лет		от 40 до 44 лет		от 45 до 49 лет
		50		50		50		50
IX ступень (50 до 59 лет)	Плавание без учета времени (м)	Мужчины			Женщины			
		от 50 до 54 лет		от 55 до 59 лет		от 50 до 54 лет		от 55 до 59 лет
		50		50		50		50
X ступень (60 до 69 лет)	Плавание без учета времени (м)	Мужчины			Женщины			
		от 60 до 69 лет			от 60 до 69 лет			
		25			25			
XI ступень (70 лет и старше)	Плавание без учета времени (м)	Мужчины			Женщины			
		от 70 лет и старше			от 70 лет и старше			
		25			25			